

Saison
2026/27

Astragale

*Conscience et plaisir
du Mouvement*



Gymnastique

Conscience du mouvement

Limoux

Lundi 11h/12h10

Mercredi 10h/11h10

13 bis route de Carcassonne

Carcassonne

Lundi 17h30/18h40

25 rue d'Alsace

Séance découverte offerte

06 15 90 22 34

astragale.association@orange.fr

site : asso-astragale.org

Gymnastique

Conscience du Mouvement

Approche sensorielle et anatomique

Pour développer et améliorer la mobilité corporelle, ajuster le tonus musculaire, et favoriser une organisation harmonieuse du mouvement, sans efforts inutiles.

La méthode proposée est basée sur la prise en compte globale du corps et l'éveil sensoriel.

Elle sollicite plus particulièrement la musculature profonde et la respiration avec une approche anatomique pour une meilleure connaissance de notre structure.

Reprise des ateliers le 16 septembre

Avec Marie Bunod
Diplôme d'état EGDA

Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à me joindre par téléphone ou par mail.